

Государственное учреждение здравоохранения
**«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»**



ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Информационно-методическое пособие
для медицинских работников и педагогов*

Автор-составитель

О.В. Рудько

Дизайн и оформление слайдов

Т.А. Винтилова, Т.В. Кордумова

Редакция

Е.Ю. Агафонова, И.В. Иванова, О.С. Попова



Формирование основных принципов здоровья школьников



Здоровье

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение Всемирной организации здравоохранения).





- ❖ В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования
- ❖ Общество нуждается в здоровом молодом поколении, способном продуктивно трудиться, защищать страну, воспроизводить здоровое потомство.



Человек – сам творец своего здоровья

- ❖ К сожалению, сложившаяся в нашем обществе система не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни.
- ❖ «Знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не для всех становятся убеждениями.





Человек осознанно губит свое здоровье!

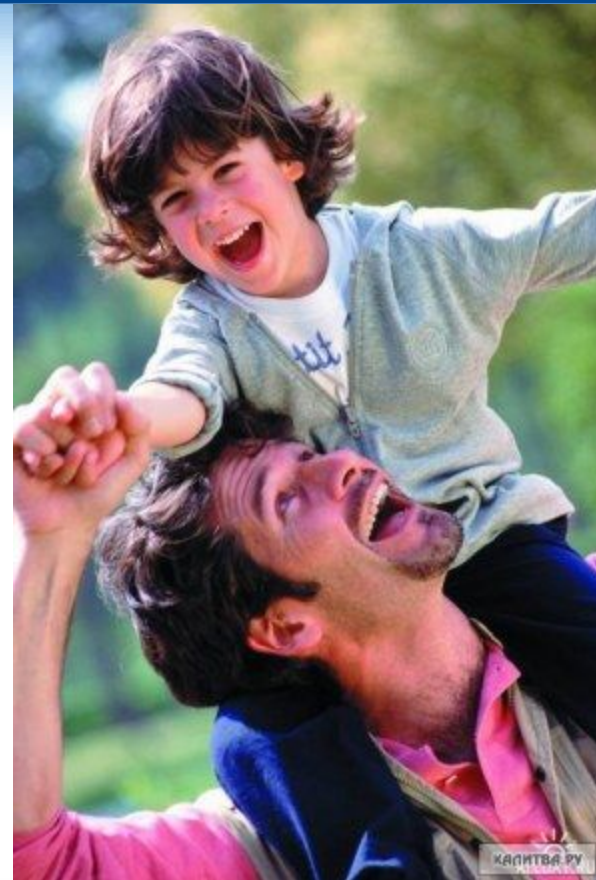
- ❖ Большинство людей знают, что курить, пить, употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам.
- ❖ Никто не спорит с тем, что надо больше двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни.
- ❖ Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом.





Факторы, влияющие на состояние здоровья человека

- ◆ Медицинские факторы - 10%
- ◆ Окружающая среда - 20%
- ◆ Наследственность - 20%
- ◆ Образ жизни - 50%





Здоровый образ жизни

- ◆ **Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все периоды жизни человека.**





- ◆ **Здоровый образ жизни** должен целенаправленно и постоянно формироваться в течении жизни человека и изначально закладываться в семье, так как только в семье формируются основные модели поведения и привычек.





Здоровье наших детей в наших руках!

- ❖ **Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем оно может поддерживаться на достигнутом уровне.**
- ❖ **Что может сделать ребенок и, что очень важно, его родители для создания «багажа здоровья» ?**
- ❖ **В первую очередь, родителям необходимо срочно пересмотреть отношение к собственному здоровью и здоровью своих детей.**





Основные составляющие здорового образа жизни

- ◆ Рациональное здоровое питание
- ◆ Соблюдение режима дня
- ◆ Активный образ жизни
- ◆ Отказ от вредных привычек
- ◆ Профилактика школьного травматизма
- ◆ Закаливание
- ◆ Соблюдение гигиенических навыков
- ◆ Профилактика стрессов и умение формировать положительные эмоции
- ◆ Охрана репродуктивного здоровья



Рациональное здоровое питание

- ◆ **Первым и очень важным этапом сохранения здоровья наших детей является правильное питание, которое обеспечивает детский организм питательными веществами необходимыми для роста, развития оптимальной работы всех органов систем детского организма.**





Здоровье во многом зависит от качества пищи

«Лучшее лекарство – правильное питание»,
– сказал Гиппократ еще в V в. до н. э.





Питание школьника

- ◆ При составлении рациона питания для школьника следует предпочесть продукты легко перевариваемые и одновременно питательные.
- ◆ К таким продуктам относятся:
- ◆ кисломолочные продукты,
- ◆ злаковые, овощи, фрукты, рыба, яйца.
- ◆ Для нежного желудочно-кишечного тракта ребенка опасно употребление специй, уксуса, консервантов, красителей, слишком острых и пряных блюд.





Режим питания

- ◆ Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.





Обязательные продукты



- ❖ Молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка.
- ❖ Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл.
- ❖ Рыбные блюда помогут восполнить дефицит кальция и фосфора.
- ❖ Фрукты и овощи богаты витаминами и состоят из клетчатки, которая необходима для нормального пищеварения.
- ❖ Мясо, рыба, яйца являются лучшими поставщиками незаменимых аминокислот (лизин, триптофан, гистидин), которые рассматриваются как факторы роста.



Фрукты и овощи



- ◆ За день школьники должны выпивать не менее 1-1,5 литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.
- ◆ В качестве гарнира в детском питании лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, бобовые).



- ❖ **Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма.**
- ❖ **Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами.**
- ❖ **Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.**



Основные принципы правильного питания

1. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени.
2. Питание детей должно соответствовать уровню развития и функциональным возможностям организма в конкретный возрастной период.



Основные принципы правильного питания

3. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенно сбалансированном соотношении между собой.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей ребенка и его состояния здоровья



ALLDAY.RU



Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ❖ **Витамин А** обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом (содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени).
- ❖ **Витамин В₁** укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение (находится в рисе, овощах, птице).
- ❖ **Витамин В₂** укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов (находится в молоке, яйцах, брокколи).
- ❖ **Витамин РР** регулирует кровообращение и уровень холестерина (в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах).



Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ❖ **Витамин В₆** благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение (содержится в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли).
- ❖ **Пантотеновая кислота** регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника (содержится в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе).
- ❖ **Витамин В₁₂** способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы (содержится в мясе, сыре, продуктах моря).
- ❖ **Фолиевая кислота** необходима для роста и нормального кроветворения (содержится в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке).



Памятка для родителей: в каких продуктах «живут» витамины?

- ◆ **Биотин** влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови (есть в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах).
- ◆ **Витамин С** способствует заживлению ран, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей (содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе).
- ◆ **Витамин D** укрепляет кости и зубы (содержится в печени рыб, икре, яйцах).
- ◆ **Витамин E** защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение (содержится в орехах и растительных маслах).
- ◆ **Витамин K** регулирует свертываемость крови (в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте).



Второй фактор ЗОЖ – соблюдение режима труда и отдыха

- ❖ **Правильно организованный режим дня – основа здорового образа жизни.**
- ❖ **Он определяется рациональным чередованием различных видов деятельности и отдыха; способствует длительному сохранению работоспособности в течение дня.**





Режим дня

- ◆ Простое соблюдение режима во многом повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам: нормализует пищеварение и сон, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов, дисциплинирует и одновременно облегчает жизнь.



Соблюдение режима – важнейшее правило поведения, сберегающее здоровье

- ◆ Привычка соблюдать правильный режим дня не складывается у ребенка сама по себе. Здесь в большей степени требуется помощь и поддержка взрослых.
- ◆ Рекомендуется приучать детей и подростков вставать и ложиться в одно и то же время.





Режим дня

- ◆ Ужинать необходимо за 1,5–2 ч до сна.
- ◆ Время после ужина должно проходить в спокойной обстановке.
- ◆ Перед сном следует исключить усиленную умственную работу или возбуждающие игры, проветрить помещение.





Режим дня

- ❖ При соблюдении правильного режима дня важно обеспечить не только необходимую продолжительность сна, но и его глубину, которая стимулируется выработкой условных рефлексов на обстановку сна.
- ❖ Этому способствует выполнение комплекса процедур вечернего туалета перед сном (чистка зубов, умывание, уход за волосами).





Продолжительность сна учащихся различных возрастных групп



Возраст

Продолжительность сна

6–7 лет

12 час.

8-10 лет

11 час.

11-12 лет

10 час.

13-16 лет

9 час.

17-18 лет

8 час.



Режим дня

- ❖ **Правильная организация режима дня предполагает обязательное пребывание школьников всех возрастов на свежем воздухе в течение 1,5–2 ч.**
- ❖ **Это могут быть прогулки, активные спортивные игры, физические упражнения.**
- ❖ **Их следует проводить после занятий в школе, чтобы восстановить работоспособность – умственную активность для выполнения домашних заданий.**





Режим дня

- ◆ **Активный отдых может продолжаться в пределах 1,5 ч. При превышении этого времени и интенсивной нагрузке работоспособность организма падает.**





Режим дня

- ❖ **Соблюдение правильного режима дня, с рациональным чередованием различных видов деятельности и отдыха, имеет не только большое оздоровительное, но и воспитательное значение, дисциплинирует ребенка. Привычка к последовательному и размеренному ритму жизни делает человека более ответственным и организованным в различных жизненных ситуациях.**



Третий фактор – активный образ жизни

- ◆ Жизнь современного человека, особенно жителя города, характеризуется высоким уровнем гиподинамии, т.е. недостаточной двигательной активностью.
- ◆ Особенно страдают от гиподинамии школьники. Большую часть времени своего бодрствования школьники вынуждены проводить сидя за рабочим столом.



Активный образ жизни

- ❖ Просмотр телепередач, компьютерные игры еще более усугубляют бездвиженность детей.
- ❖ Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности у детей.





Активный образ жизни

- ❖ **Малоподвижный образ жизни школьников, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье детей.**





Активный образ жизни

- ❖ Физическая активность укрепляет работу всех систем организма, в том числе и нервной системы.
- ❖ Объем ежедневной двигательной активности детей должен быть не менее 2 часов (утренняя гимнастика, физкультура в школе, а также подвижные игры на свежем воздухе, занятия физкультурой в кружках и спортивных секциях).





Четвертый фактор – искоренение вредных привычек



Курение

- ◆ Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.
- ◆ Действия родителей должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать.



Главное – профилактика

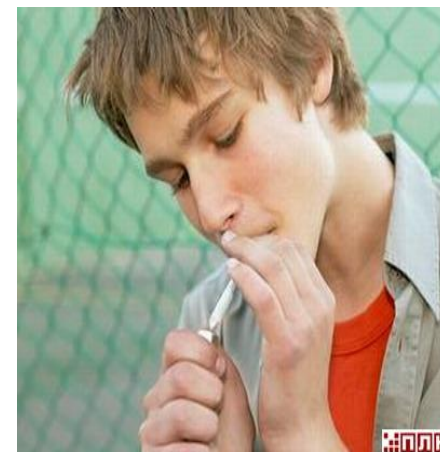


- ◆ **Успешная борьба с тем или иным негативным явлением возможна в том случае, когда известны причины этого явления.**
- ◆ **Что касается табакокурения, то подавляющее большинство школьников впервые знакомится с сигаретой в 1-2 классах, и движет ими, прежде всего, любопытство.**



Курение

- ❖ В более старшем возрасте число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание более старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание «быть как все» в курящей компании.





Курение

- ◆ Также весомый вклад в подростковое курение вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации.





Курение и здоровье

- ◆ У курящих школьников, по сравнению с некурящими, обнаруживается снижение внимания, объема кратковременной памяти, снижение точности и скорости логических операций, ухудшение зрительно-моторной координации, частые простудные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.



Курение и здоровье

- ❖ Курение школьников способствует повышению утомляемости после учебных нагрузок, плохому самочувствию, увеличению заболеваемости.





Роль семьи

- ❖ **Важная роль в формировании курительного поведения принадлежит семье, где дети впервые узнают о курении и зачастую становятся пассивными курильщиками. Существует тесная связь между курением родителей и формированием этой привычки у детей.**
- ❖ **В курящих семьях вероятность приобщения детей к курению в 5 раз выше.**
- ❖ **Для предупреждения раннего курения существенное значение имеет родительский запрет, отсутствие его увеличивает число юных курильщиков в 3-4 раза.**



Алкоголь

- ◆ **Употребление школьниками спиртных напитков – явление, к сожалению, очень распространенное.**





Алкоголь. Роль семьи



- ◆ Среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества. Получается так, что прием алкоголя для ребенка практически всегда (за исключением, конечно, детей алкоголиков) связан с атмосферой праздника и, на первый взгляд, особой опасности не представляет.



Алкоголь. Роль семьи

- ❖ Однако это снимает психологический барьер, и школьник чувствует себя вправе выпить с товарищами или даже один, если появляется такая возможность.
- ❖ Задача родителей состоит в том, чтобы, во-первых, довести до сведения детей информацию о том вреде, который пьющий человек наносит своему здоровью, а во-вторых, рассказать им о сути алкогольной зависимости.





Наркотики

- ❖ В последние годы количество случаев употребления наркотических веществ растет, и это имеет место практически во всех регионах.
- ❖ Как известно, человек становится заядлым курильщиком или алкоголиком не сразу, для этого должно пройти определенное время.





Наркотики

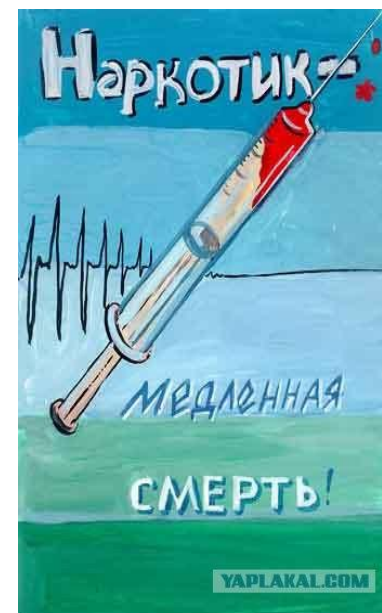
- ❖ А для того, чтобы стать наркоманом, то есть, чтобы возникла физическая и психическая зависимость от наркотика, достаточно 1-2 раза его попробовать, что и происходит чаще всего, так как подростком движет любопытство.





Наркотики

- ❖ Испытав действие наркотика, подросток уже не в силах от него отказаться. Это обстоятельство широко используют наркоторговцы, предлагая первую «дозу» практически бесплатно, хорошо зная, что в дальнейшем подросток пойдет на все, чтобы достать наркотик по любой цене.





Наркотики

- ❖ Практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и родителям надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности, которая может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам.





Телевидение и ученик

- ❖ Телевидение – пена цивилизации, сверкающая ядовитыми красителями.
- ❖ Родителям следует обратить внимание на достоинства и недостатки общения ребенка с телевизором и оценить влияние телевизионных просмотров на физическое и психическое состояние своего ребенка.





Телевидение и ученик

- ❖ Как правило, дети смотрят развлекательные фильмы: детективы, боевики, ужасы, фантастику.
- ❖ Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям.



Телевидение и ученик

- ❖ Дети приучаются к поверхностному восприятию жизни, становятся пассивными и интеллектуально ленивыми.
- ❖ Под влиянием поведения и действий героев фильмов слабеет собственная энергия и творческая сила ребенка.
- ❖ При просмотре развлекательных фильмов и передач дети не прилагают умственных усилий, в связи с этим снижается уровень понимания ребенка, уменьшается острота его восприятия и способность к логическому мышлению.



Телевидение и ученик

- ❖ Со временем в детском характере появляются ложь и скрытность, ребенок привыкает к пустому проведению времени и сидению перед телевизором.
- ❖ Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблаговидных поступков и способствуют снижению моральных устоев.





Телевидение и ученик

- ❖ Все это влияет и на физическое состояние ребенка: у него портится зрение, слабеет нервная система, начинаются заболевания простудой, гриппом.
- ❖ Фильмы низкого уровня несут откровенное зло, т.к. показывают неблагоприятные поступки как естественное поведение человека. Дети пытаются подражать таким мнимым кумирам.





Телевидение несет в наш дом не только зло

- ❖ Очень много полезного, поучительного и нужного может дать ребенку просмотр некоторых фильмов и передач.
- ❖ Задача родителей – помочь ребенку найти их среди огромного количества ненужного материала.
- ❖ Нужно приучить ребенка смотреть фильмы познавательные, научно-популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать.



Телевидение и ученик

- ◆ Дети слепо доверяют всему тому, что представлено на экране.
- ◆ Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами.
- ◆ Негатив, который часто представлен на экране, вызывает у ребенка желание попробовать то, что он увидел. Это его возрастная особенность.





Правила работы с телевидением

- ◆ Совместные обсуждения телепередач на неделю.
- ◆ Обсуждение телепередач после просмотра.
- ◆ Выслушивание «за» и «против».
- ◆ Телевидение должно быть помощником в созидании, а не в разрушении.





Правила работы с телевидением

- ❖ Необходимо помнить, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с этим и даже испытывает при их просмотре удовольствие.
- ❖ Подобные фильмы обязательно надо исключить из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.



Пятый фактор ЗОЖ – профилактика детского травматизма

- ◆ **Детский травматизм во всем мире еще велик.**
- ◆ **На детский возраст приходится 25% всех повреждений.**
- ◆ **Наибольшее число травм происходит у мальчиков: в 2-3 раза чаще, чем у девочек, что можно объяснить большей активностью мальчиков.**



Профилактика детского травматизма

- ❖ У детей школьного возраста травмы могут быть самыми разнообразными: ожоги, переломы, падение в лестничный пролет при катании на перилах, падение с велосипедов, с заборов, крыш, гаражей, деревьев, дорожно-транспортные происшествия.
- ❖ Около 4/5 школьных травм происходит во время перемен, около 1/5 — на уроках физкультуры.



Профилактика детского травматизма

- ❖ Уличный и дорожный травматизм учащается весной, летом, когда дети большую часть времени проводят на улице.





Профилактика детского травматизма

Уважаемые родители!
Жизнь и здоровье ребенка
в ваших руках!
Ежедневно напоминая ребенку
элементарные правила
безопасности, вы
предостерегаете его от
ВОЗМОЖНЫХ травм.



Шестой фактор ЗОЖ – закаливание.

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- ◆ Разумное и рациональное использование этих естественных сил природы приводит к тому, что ребенок становится закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды, в первую очередь, переохлаждению и перегреву.





Закаливание –

эффективное средство укрепления
здоровья человека

- ◆ **Закаленные дети, как правило, не простужаются.**
- ◆ **Закаливание повышает устойчивость детского организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.**





Принципы успешного и эффективного закаливания

- ❖ **Постепенность** (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно).
- ❖ **Систематичность** (закаливание будет эффективным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов).



Принципы успешного и эффективного закаливания

- ❖ **Комплексность – закаливание будет наиболее эффективным, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода.**
- ❖ **Учет индивидуальных особенностей: роста, пола, состояния здоровья, а также местных климатических условий и привычных температурных режимов.**



Седьмой фактор ЗОЖ - соблюдение правил личной гигиены

- ❖ **Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.**





Правила личной гигиены

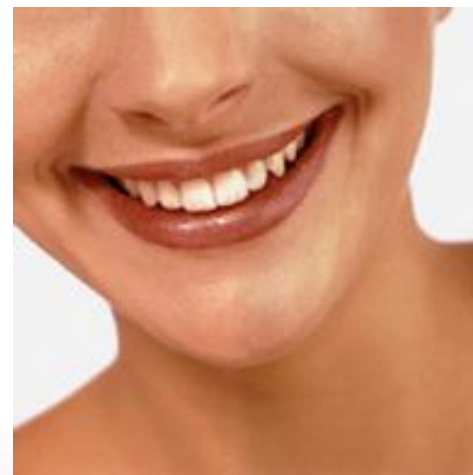
- ◆ Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный тёплый душ перед сном или теплая ванна) должен стать естественной и неотъемлемой процедурой.





Правила личной гигиены

- ❖ **Уход за зубами является неотъемлемой частью поддержания хорошего здоровья. Распространенный по всему миру кариес отрицательно сказывается на деятельности системы пищеварения, кариозные зубы являются местом скопления различных патогенных микроорганизмов.**





Правила личной гигиены

- ❖ Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой и оптимального уровня температуры тела и кожи.
- ❖ Достижение этих требований может быть обеспечено использованием одежды из натуральных материалов.
- ❖ Следует с самого раннего возраста воспитывать у детей гигиенические навыки ухода за своей одеждой.



Восьмой фактор ЗОЖ – профилактика стресса

- ❖ **Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.**
- ❖ **Долгое время стресс рассматривался как проблема взрослого человека. Но сегодня она все больше и больше распространяется на детский мир.**



<http://www.liveinternet.ru/users/3291986/>



Основные стрессоры, возникающие в жизни школьника

- ◆ Обидные высказывания со стороны одноклассников.
- ◆ Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
- ◆ Негативная оценка со стороны учителя.
- ◆ Участие в соревнованиях.
- ◆ Ссоры с одноклассниками.
- ◆ Переход в другой класс или другую школу.



Основные стрессоры, возникающие в жизни школьника

- ◆ Контрольная или тестовая работа.
- ◆ Сообщение дома о плохой отметке.
- ◆ Выход к доске или любое публичное выступление.
- ◆ Опоздание в школу.
- ◆ Конфликтное общение с учителем.
- ◆ Пропуск уроков по болезни.
- ◆ Боязнь быть отстающим.



Проявления стресса

- ◆ Мнительные и впечатлительные дети могут жаловаться на различные боли, не имеющие никакой реальной основы. Они не притворяются и не обманывают. Причины этих ощущений кроются в возникшей стрессовой ситуации.





Профилактика стресса

- ❖ Родители не должны оставлять подобные проявления без внимания, чтобы не дать им перерасти в более острые проблемы.





Как помочь ребенку, находящемуся в состоянии стресса?

- ◆ Необходимо узнать, какова причина стресса. Выяснить это лучше во время прогулки, похода в парк, кино, т.е. тогда, когда ребенок находится далеко от стрессоров.





Как помочь ребенку, находящемуся в состоянии стресса?

- ❖ **Самое главное – поддержать ребенка, показать его значимость в ваших глазах, больше общаться с ним, применять тактильные приемы в общении, соблюдать такт и не забывать, что детство – это самое лучшее время. А родителям, по возможности, необходимо сделать все, чтобы знакомство со стрессовой ситуацией у ребенка произошло как можно позже.**





Профилактика стресса Положительные эмоции

- ❖ Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни.
- ❖ Положительные эмоции повышают эмоциональный тонус, укрепляют уверенность и силу воли.





Профилактика стресса Положительные эмоции

- ◆ Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание.
- ◆ Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье.



Вывод

- ❖ Родителям необходимо направить все свои усилия и возможности на формирование и сохранение здоровья детей.





**Здоровый образ жизни
необходимо формировать,
начиная с детского возраста,
тогда забота о собственном
здоровье как основной ценности
станет естественной формой
поведения наших детей.**